喝多杯

以下是一項簡單測試，你有否出現以下徵狀？
嘴唇乾燥、疲倦、頭暈、頭痛、容易發脾氣、口渴、口乾、尿液呈深黃色。

如果這些徵狀經常出現，可能代表你有輕微缺水的情況。不少人誤以為長時間逗留在辦公室內，活動量不多而又沒有排汗，就不用喝水。其實這個想法並不正確。我們的身體約有 60-70% 的重量是來自水分，人體需要水分來協助消化食物、輸送養份、排出廢物，維持體液平衡及保護內臟。我們需要從日常飲食中攝取充足的水分。所以，其實即使整天沒有口渴的感覺，亦應常常補充水分呢！

喝多少才足夠？

不同年齡、性別的人士需要不同份量的水分；另外，體能活動量的多寡、溫度和濕度的高低都會直接影響我們身體對水分的需要。例如我們於烈日當空下做運動比安坐在有空氣調節的辦公室裏需要補充更多水分。

正常健康的成年人該飲用多少飲料？

每一位成人每日最少要飲用六至八杯的流質飲料，例如：水、清茶、清湯。眾多飲料中，飲用清水最好。因為清水不含糖分、熱量和咖啡因，所以多喝清水亦不會令身體攝取多餘熱量，而且可保障牙齒健康。

要確保攝取足夠水分，最好培養喝水的好習慣。大家可參考以下建議：

（1） 每日早上起床後，外出上班前先喝一杯清水。
（2） 於工作間預備一大杯水，以便隨時可飲用。
（3） 如要外出工作，記得隨身帶備一瓶水，以減少飲用加糖飲品的機會。
（4） 每一頓正餐前先喝一杯水。這個做法除了可補充水分外，亦可幫助控制食量、避免過量進食。
（5） 不要忽視口渴的感覺，它其實是身體提醒大家有缺水危機的一個重要警號！

想知道更多有關……

✧ 健康飲食的資訊，請瀏覽「健康地帶」網站 http://www.cheu.gov.hk
✧ 「健康在職計劃」的資料，請瀏覽 http://www.healthatwork.gov.hk